PLAN ZAJĘĆ Kursy Jednoroczne „ŻAK" W SKIERNIEWICACH

Zajęcia odbędą się w pracowniach Żak ul. Lelewela 16 (np. Sala nr6 ul. Lelewela 16), na słowni West Site ul. Batorego 33

05.10.2024		**Trener personalny z elementami fitness II + I**		**Konsultant ds. Dietetyki II + I**		**Agent celny I**		**Zarządzanie zasobami ludzkimi II + I**	
1.	**8.00 – 9.30**	Biomechanika i fizjologia wysiłku	**Siłownia West Site ul. Batorego 33**	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	**ul. Lelewela 16 Pracownia medyczna s. 7**				
2.	**9.40 – 11.10**	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Planowanie diety odchudzającej		***zajęcia od godz. 10:00*** Wprowadzenie od nauki o cle	zoom		
3.	**11.20 – 12.50**	Metodyka ćwiczeń fitness		Planowanie diety odchudzającej		Wprowadzenie od nauki o cle	zoom		
4.	**13.00 – 14.30**	Metodyka ćwiczeń fitness		Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego		Wprowadzenie od nauki o cle	zoom		
5.	**14.40-16.10**			Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego					
6.	**16.20-17.50**								
06.10.2024		**Trener personalny z elementami fitness II + I**		**Konsultant ds. Dietetyki II + I**		**Agent celny I**		**Zarządzanie zasobami ludzkimi II + I**	
1.	**8.00 – 9.30**	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki	**Siłownia West Site ul. Batorego 33**	Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	zoom				
2.	**9.40 – 11.10**	Prowadzenie zajęć indywidualnych fitness z wykorzystaniem muzyki		Planowanie diety odchudzającej	zoom	***zajęcia od godz. 10:00*** Podstawy logistyki	zoom		
3.	**11.20 – 12.50**	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Planowanie diety odchudzającej	zoom	Podstawy logistyki	zoom		
4.	**13.00 – 14.30**	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające		Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	zoom	Podstawy logistyki	zoom		
5.	**14.40-16.10**			Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego	zoom				
6.	**16.20-17.50**								